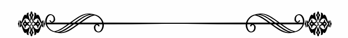


متقاعد
لا تكلمني
الكاتبة
أحلام أحمد بكري
الطبعة الأولى
1445هـ
2024م

مُتقاعد لا تكلمني

رسائل



الكاتبة

أحلام أحمد بكري

تصميم الغلاف / خلود إبراهيم

الطبعة الأولى

١٤٤٥هـ/ ٢٠٢٤م

مؤسسة الحازمي للنشر

ح مؤسسة محمد أحمد محمد الحازمي، ١٤٤٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بكري ، أحلام أحمد موسي

متقاعد لا تكلمني./ أحلام أحمد موسى بكري- ط١. - جازان، ١٤٤٥هـ.

٧٦ ص، ١٤,٨ × ٢١ سم

ردمك: ٥-٩٠٩٠-٠٤-٦٠٣-٩٧٨

رقم الإيداع: ١٤٦٥٣/ ١٤٤٥

ردمك: ٥-٩٠٩٠-٠٤-٦٠٣-٩٧٨





مؤسسة الحازمي للنشر

السعودية - ضمد

جوال : ٠٠٩٦٦٥٠٢٣٨٩٠٣١

Email: hazpubicarion@gmail.com

الإهداء

نافذة ضوء لمن يشعُر أن حياته المهنيّة والعمليّة قد انتهت، وانتهت معها دورة حياته، أنت لم تنتهِ بعد، بل أنت في زهو حياتك.

بدأتَ الآن مرحلتك الملكيّة..

للمتقاعدين والمتقاعدات، والمتوجس من فكرة التقاعد والدخول في عالمه، أهديك هذا الإصدار ..

مُقَدِّمَة

كلمة متقاعد فُسّرت بأوجه مختلفة، أطرفها من قال: أنها مكونة من كلمتين : (مُت وأنت قاعد)، ومن هُنا كان شعور الرّعب الذي يُصاحب هذه الكلمة، وخاصة لمن استوفى سنوات خدمته المهنيّة المجتمعيّة، وأدى رسالته الأُسرية، وشارف على دخول الستين عاماً، تعادلها نظرة الإشفاق ممن يحيطون حوله وكأنهُ وصل لمرحلة ما قبل الموت، ولسان حالهم يقول: إذْ لا حياة لك بعدها، فأنت مُصنّف في خانة العبء الكبير على أسرتك ومن يحيطون بك..

بينما في الطرف المُغاير نظرة الاستنكار والاستهجان لمن أراد الإقدام على خطوة التقاعد المُبكر، وكأن الجميع يصدرون حكم الإعدام على طور حياتك، ناهيك عن التشكيك والهمس واللمز فيمن يبدي رغبةً في دخول التقاعد المُبكر، هل هو في كامل قواه العقلية ليقرر هذا القرار المصيري..؟!

وهل هو على درجة كبيرة من الجُرأة في اتخاذ مثل هذا القرار..؟!

وهل قام بحسبته المادية وحجم المبلغ المستقطع منه بعد التقاعد..؟!

هل هو خالٍ من المسؤوليات المادية ، ولديه دخل إضافي؛ ليقدم على هذا القرار..؟!

وهل وضع له خُطة ليقتل وقت الفراغ الكبير ويقطع ملل مرحلة التقاعد..؟!

وهل شارك أفراد أسرته هذا القرار ؟

وما رد فعل كل فرد منهم..؟!

وهل وهل وهل ..؟!

كأن قرار التقاعد المُبكر قرار جماعي يجب أن يتشارك فيه الجميع ، وليس قراراً فردياً ذاتياً للشخص ، قائماً على احتياجات وقدرات وطاقات الفرد وقابليته من عدمها للعمل..!

في هذا الاصدار البسيط وعبر الرسائل المتعددة أردتُ أن أجعل من خطوة التقاعد والإقدام عليها والتعايش معها ، فكرة طريفة لذيذة ومحببة ولا تحتاج منك سوى شيئين فقط :

أولاً: حرق العادات السابقة كلها جملةً وتفصيلاً بتغيير أفكارك الذاتية وقناعاتك الداخلية..

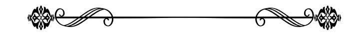
ثانيًا: تغيير نمط حياتك اليومي السابق و روتينك المعتاد عليه..

وذلك عبر مجموعة من الأفكار المتنوعة التي سوف تضيف لك الشيء الكثير، لو طبقتها بشكل جيد..

هل أنت مُستعد..؟

هيا بنا ، و أجعل شعارك:

(متقاعد ، لا تكلمني)..



الرسالة الأولى

الخيرة فيما اختاره الله

أيها المتقاعد، القناعة الأولى التي يجب أن تُؤمن بها وترسخها في عقلك ويترجمها سلوكك، أن مرحلة التقاعد أو فكرة الإقدام عليها هي خيرة من الله لك، وأنها النهاية المحتومة التي يجب أن يصل إليها غالبية البشر ..

فإن كنت من الذين لا يتقبلون فكرة التقاعد ويشعرون بمشاعر مختلطة مثل:

(الرهبة والخوف والهلع والحزن والغضب والانهزامية والعصبية والكآبة والسوداوية والوحدة ..) وغيرها من المشاعر السلبية، وترى أن فكرة وجودك داخل المنزل بشكل دائم ما هو إلا ابتلاء، فعليك أن تتذكر قول الرسول عليه الصلاة والسلام عن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلّى الله عليه وسلم أنه قال: «إن عِظَمَ الجزاءِ مع عِظَمِ البلاءِ، وإن الله تعالى إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رَضِيَ فله الرِضا، ومن سَخِطَ فله السُّخْطُ». [صحيح] - [رواه الترمذي وابن ماجه].

فما عليك غير التسليم والرضا بقناعة تامة بمرحلة التقاعد والتعايش معها بفكر ناضج وسلوك سليم، وهذا واجب عليك ليعظم لك الجزاء من الله سبحانه وتعالى..

أمّا إن كنت ممن سعى وأراد هذا الباب وطرقه اختياراً كان أو إجباراً لاستيفاء السن المُحدد للتقاعد، فاعلم كل العلم بأنك في نعمة عظيمة ، قد تكون محسودًا من شريحة كبيرة من البشر العاملين والذين يطمحون إنهاء معاناتهم المهنيّة، وأنك مُقبل على خير كبير، فقد انتهت مراحل كثيرة وطويلة من التعب والجهد لتحقيق الذات والطموح والبحث عن الإنجازات وكسب النجاحات، كما انتهت مراحل المنافسة الشريفة وغير الشريفة على المراكز والمناصب والكراسي الجاذبة، وانتهت مرحلة التوتر والقلق والأرق والاحتراق الوظيفي، انتهت مرحلة الصراع مع الذات والوقت والآخرين ..

كُن من الشاكرين الحامدين بخروجك بأقل الهزائم المرضية الجسدية والنفسية، فمرحلة العمل ما أن تنتهي حتى نجد الجسد شبه متهالك والروح معتلّة، فمنهم المصاب بضغط الدم أو السكري أو بعض أمراض القلب، أو ضعف الذاكرة، ومن كانت خسارته قليلة هو من نجده يعاني من هشاشة العظام وبعض

الأمراض الباطنية، والبعض اكتسب مع ضغط العمل القلق والتوتر والاكتئاب ونوبات الهلع، وجميعها خيرة من الله..

مرحلة التقاعد نصل إليها بعد الكثير من المكاسب والنجاحات و الخسائر والهزائم..

ومن وجهة نظري تُعد مرحلة التقاعد مرحلة كسب الذات، وفهمها الفهم الصحيح لإرضائها بشكل أعمق وتعويض عمّا فاتها أثناء مرحلة العمل وتدليلها الدلال التي تستحقه..

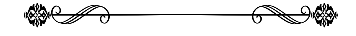
وتيقن أنك قد قضيت معظم عمرك تستمع لمن حولك وتُنفذ ما يُطلب منك طوعـاً أو كراهية، وحان الوقت الذي تستمتع فيه بنفسك ، نفسك فقط ..

يقول الكاتب جويس ماير:

« لا يوجد شيء مأساوي مثل البقاء على قيد الحياة وعدم التمتع بالحياة ، يجب الاحتفال بالحياة «..

ولا تنسَ أن ترفع دائمـاً شعار

(متقاعد ، لا تكلمني)..





(١)

أنت تستحق الراحة و رواق البال والهدوء في هذه المرحلة من العمر، فلا تنزعج ولا تتملل..

(٢)

استمتع بحياتك الان، فقد تكالبت عليك المسؤوليات وتم استنزافك لفترة طويلة من العمر..

الرسالة الثانية

أَنْتَ مَلِكٌ

أيها المُتقاعد، حرفيًا أصبحت المسيطر على وضعك ومَلِك على نفسك، تمتلك وقتك ولا يشاركك فيه أحد، انتهى وقت الدخول ببصمة اليد والخروج بمثلها والحركة في حدود ضيقة، تمتلك قرار نفسك وحريّة فكرك فلا قيود وظيفية ولا قرارات وقوانين تتم توجيهك طوعًا أو قسراً، غير مأخوذ برأيك أو رغباتك أغلب الوقت؛ حيث تسير بشكل مُمنهج لغرض معين وهدف محدد..

يقول الأديب عباس محمود العقاد:

«الوظيفة عبودية القرن العشرين» ، العقاد يرى أن الموظف كالرقيق، أسير أنظمة وقوانين وأوراق وأختام وساعات عمل محددة تقيد الحريّة، لا مفر منها ولا مناص سوى مرحلة التقاعد..

أَنْتَ مَلِكٌ، انتهى زمن إثقالك بالأعمال الفردية والمعاملات الورقية والشروع في مطالبتك بالإنجاز السريع الكثيف لرفع

مؤشر العمل ومؤشرك الخاص أمام مديرك كما انتهى زمن إقحامك في فريق عملٍ موحدٍ لتنفيذ مشروع ما، بغض النظر عن تجانس المجموعةً داخل الفريق الواحد من عدمه، وبغض النظر هل هذا الفريق يتناسب معك أم لا..؟!

وهل أنت مقتنع بالمشروع أم مجبر على العمل به..؟!

أَنْتَ مَلِكٌ، حينما امتلكت راحة بالك و رواق فكرك، فلا يُزاحمك عميل أو يتطفل عليك زميل ولا يزعجك رأي مدير في طريقة عملك أو جودة إنتاجك..

أَنْتَ مَلِكٌ حينما تتحرر من قيود وسلاسل المهنة التي تمتهنها، فلا تبحث عن إجازة عرضيّة ولا مرضيّة تدفعها لمقر عملك وأنت في أشد حالات المرض والتعب والانزعاج والإرهاق أو ظروف خاصة وسفر مفاجئ لطارئ ما..

استمتع يا مَلِك في مرحلة التقاعد بوقتك الخاص ووقتك مع عائلتك وأصدقائك وأحبابك ، استمتع بسفرك و تدلل في مرضك ، واجعل كل شيء يأخذ مجراه بشكل طبيعي غير محكوم بقيود وقت العمل..

أَنْتَ مَلِكٌ، حين تنام قرير العين هانئ الروح غير منتظر منبهـًا يعزف على مسمعيك سِيمْفُونِيَّة العمل كل صباح مُقلقـًا منامك..

أنْتَ مَلِكٌ، لستَ مُجبراً على المجاملات والطبطبة في مجال العمل كما أنك لستَ مُجبراً على تمالك أعصابك وضبط نفسك عند المواقف المُزعجة والاحتكاكات الواردة داخل العمل..

أَنْتَ مَلِكٌ، استمتع بطعامك وصلاتك ودخولك وخروجك، فقد تحررت من قيود الوقت المحسوب عليك، الأكل بوقت محدد والصلاة في وقت معين، ولا راحة حتى تُنجز ما عليك..

يقول الكاتب جبران خليل جبران:

« ثَمّة مسافة بين ما يتخيّل المرء وما يحقّقه

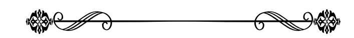
لا يقطعها غير شوقه» .

فما عليك سوى أن تتخيّل شكل حياتك مع مرحلة التقاعد و تخطط كيف لك أن تعيشها بسعادة عبر عقليّة مختلفة وروح مُتجددة، وتحقق ذلك بكل شوق..

أنت الآن يا متقاعد فعليـاً (مَلِك)..

اِرفع شعار وردد دائمـاً

(متقاعد ، لا تكلمني)..





إضاءات

(٣)

كنت طيلة حياتك السابقة ملتحفا الجديّةَ وتحمل همّ الدنيا على عاتقك طوال الوقت، أما الآن اخلع ثياب الجديّة واجعل حياتك سهلة خفيفة، وارمِ هموم الدنيا خلفك ، وحذارِ أن تلتفت للخلف..

(٤)

افعل كل ما يحلو لك و عوّض كل ما فاتك في الماضي، لا تلتفت لمن يهمزك و يلمزك بكلمة متصابٍ أو مراهق متأخر، بل ابتسم وقل في داخلك (متقاعد ، لا تكلمني)..

الرسالة الثالثة

استشعار الروح

أيها المتقاعد، آن الأوان أن تشعر بروحك وتتلذذ بها أثناء الصلاة المفروضة وأكثر من صلاة النافلة ، انتهى وقت العجلة واللهث خلف الوقت والسباق مع الزمن، أنت الآن متفرغ تمامـًا من قيود العمل..

عندما تتوجه للصلاة مستقبلاً القبلة عليك أن تعي أنك في لقاء حميمي مع خالقك ورازقك و المُنعم عليك، وأنك بحضرة الملك جل جلاله وبكامل عظمته، لقاء مُتفرد مختلف عن أي لقاء حَدثَ وسوف يحدثُ لك، وكن على يقين بأنهُ لقاء مُحب يشتاق لحبيبه، لا يريد منك شيئـًا سوى استحضار الذهن وطواعيّة الروح وخضوع الجوارح والوقوف بتذلل وتضرع ..

١٩

يقول الإمام الشافعي:

قَلبــي بِرَحمَتِــكَ اللَهُــمَّ ذو أُنُــسِ
في السِــرِّ وَالجَهــرِ وَالإِصبــاحِ وَالغَلَسِ

مــا تَقَلَّبــتُ مِــن نومــي وَفي سِــنَتي
إِلّا وَذِكــرُكَ بَيــنَ النَفــسِ وَالنَفَــسِ

لَقَــد مَنَنــتَ عَلــى قَلبــي بِمَعرِفَــةٍ
بِأَنَّــكَ اللَــهُ ذو الآلاءِ وَالقُــدسِ

وَقَــد أَتَيــتُ ذُنوبــاً أَنــتَ تَعلَمُهــا
وَلَــم تَكُــن فاضِحــي فيها بِفِعلِ مَســي

فَامنُــن عَلَــيَّ بِذِكــرِ الصالِحيــنَ وَلا
تَجعَــل عَلَــيَّ إِذاً في الديــنِ مِــن لَبَــسِ

وَكُــن مَعــي طــولَ دُنيــايَ وَآخِــرَتي
وَيَــومَ حَشــري بِمــا أَنزَلتَ في عَبَسِــي

البوح بمكنونات صدرك للواحد القهار لحظة استثنائية مُبهرة، وهو القادر الذي يستحيل أن يردك خائباً .

استشعر جمال وجلال اللحظة بين يدي الله القدوس، تحدث وتوسل واطلب واذرف الدموع، بيده الخير كله وسيدفع الشر عنك مهما عظم، ويمتلك النفع والضر، وبيده مقاليد كل شيء.

ألغِ كلَّ البشر وأطل السجود والركوع حتى تخشع جميع جوارحك وانقطع وانسلخ من الدنيا عند مناجاة الرحمن الرحيم فهو الوحيد الذي يفهمك ويشعر بك وتكمن الراحة بين يديه..

هذه اللحظة بين يدي الله لن تكون متكاملة وأنت مقيّدٌ بوقت وعمل وعقلك مشغول بأمور الحياة، مهما حاولت أن تعيشها بشكل صحيح، بينما الآن أيها المتقاعد، قد فرغ عقلك من كل شيء، وهدأت روحك من شوائب الحياة، عليك توجيه عقلك إلى الله ، وإرواء روحك من الله، واستمتع بلحظات الصلاة بين يد الله ، وأكثر من الوقوف بين يد الله في الصلاة، تدريجياً.

خصص وقتا بسيطا لصلاة الليل ثم زد من هذا الوقت كل أسبوع، ابدأ بربع ساعة ثم زدها ربعاً كل أسبوع حتى تصبح عادة دائمة، تجنح بها لله الباسط الرافع..

وتذكر قول الرسول عليه الصلاة والسلام عن سالم بن أبي الجعد قال: « قال رجل: ليتني صليتُ فاسترحتُ، فكأنهم عابوا ذلك عليه ، فقال: سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم - يقول:

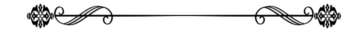
«يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها» [صحيح رواه أبو داود]..

وعن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلّى الله عليه وسلم : «حُبِّب إليَّ الطِّيب، والنساء ، وجُعِلت قرةُ عيني في الصلاة» [قال الشيخ الألباني: صحيح، ينظر: صحيح سنن النسائي]..

قرة عين لأنها ترويض للجسد ، تُطهّر الروح وتُؤنس القلب وتُصفي الذهن وتُرخي الملامح وتُهذب الجوارح..

ولا تنسَ ، ارفع دائمـاً شعار

(متقاعد ، لا تكلمني).





(٥)

عش لنفسك فقط ذهنيـًا وسلوكيـًا ، فقد كنتَ بكثرة ولفترات طويلة تعش من أجل الآخرين..

(٦)

اكسر قانون الوقت أو اجعله يضيع من بين يديك فقد حرصت عليه بشدة طيلة حياتك، واستثنِ من هذه القاعدة الصلوات المفروضة، فاحرص على وقتها..

الرسالة الرابعة

الضوء الداخلي

أيها المتقاعد، هناك ضوء بداخلنا لا يمكن رؤيته ونحن في حالة من الانشغال والفوضى والعمل وكثرة الشتات من حولنا وفوضى البشر المحيطة بنا، لابد أن نكتشفه وننظر إليه بوضوح ونتعامل معه بدقة وحرفيّة؛ ليصل بنا إلى سلامنا الداخلي..

وأقصد أيها المتقاعد بهذا الضوء الداخلي (ضوء المتعة) الداخلية الكامنة بأنفسنا..

نحن لا نحتاج للبشر طالما نستطيع أن ندير حياتنا باحتراف وقت الفراغ؛ لنجني المتعة ونقطف يراعها..

أي نعم وجودنا واندماجنا مع المجتمع البشري ضروري ومن أساسيات الحياة، ولكن هناك أشياء متعتها أكبر وشعاعها أقوى على الروح إن نحنُ مارسناها بمفردنا..

فكرة أن تستقطع من يومك نصف ساعة ويتم زيادتها أسبوعيًا نصفا آخرَ مع استمرارية ذلك في قضاء وقت ممتع

مبهج في قراءة القران الكريم بوعي وتأملٍ وإدراكٍ مع الوقوف عند الآيات التي تحتاج إلى تفسير وتوضيح، وبرجوعك إلى احد كتب التفسير، أو الاستعانة بجهازك المحمول والبحث في محركات البحث المتنوعة وأخذ المعلومة التي تريدها من مصدرها الموثوق؛ لتكتشف ما خفي عنك، سيجعل ذلك منك شخصاً مختلفاً شغوفاً بمعرفة المزيد منشرحاً بالأُنس مع القران الكريم، ممارساً عبادة التأمل والتفكرِ في كلمات الله جلّ جلاله و جانياً لكثير من الحسنات في ميزانك الأُخروي.

قال تعالى : ﴿ فَٱقْرَءُواْ مَا تَيَسَّرَ مِنَ ٱلْقُرْءَانِۚ ﴾ [المزمل :٢٠].

وإن كُنت ممن يُفضل الاستماع على القراءة فعليك التوجه إلى قُرّاء القران الكريم وما أكثرهم بقراءتهم المتنوعة ! واستمع بوعي وتأملٍ وصفاء ذهن بينما أنت مسترخ على أريكتك ، قال تعالى في سورة الأعراف : ﴿ وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُواْ لَهُۥ وَأَنصِتُواْ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ [الأعراف:٢٠٤]..

وينطبق على ذلك إذ أنت خصصت وقتاً من يومك تستمتع به في قراءة بعض الكتب المفيدة والتي تكون الأقرب في مواضيعها لميولك وتفكيرك أو تستمع عبر البرامج والتطبيقات

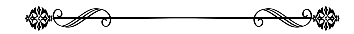
المتنوعة لتسجيلات الكتب المقروءة، وتذكر مقولة :

«عندما أكون مستاءً ، أقرأ حتى أشعر بتحسن»..

أرأيت أيها المتقاعد أنت في هذه اللحظة لا تحتاج في متعتك للبشر ، فقط بحثتَ عن الضوء في أعماقك واستمتعت به ..

لا تنسَ رفع شعارك الدائم

(متقاعدٌ ، لا تكلمني)..





إضاءات

(٧)

تعلّم مهارات جديدة و مارس هوايات لم تُجربها من قبل، على سبيل المثال شراء أدوات صيد بحرية والوقوف على حافة البحر لمحاولة الصيد بمساعدة شخص متمرس بالصيد..

(٨)

لا تذهب لفراش النوم حتى تستنفذ كل طاقاتك ويبدأ النوم بمداعبة جفنيك ؛ حتى لا تقع فريسة أرق البحث على النوم لساعات طويلة وتتجنب العراك مع نفسك و لحافك ووسادتك..

الرسالة الخامسة

في الحركة بركة

أيها المتقاعد، جميل أن تُصلّي الفجر وتخرج لمدة ساعة تُمارس نشاط المشي في مكان جذّاب مثل الحدائق الخضراء أو بمحاذاة شاطئ البحر .

أيها المتقاعد في الحركة بركة، غيّر من قناعاتك وتفكيرك وعليك أن تبدأ بممارسة الرياضة وخاصة أن السن المتأخر يُفقد الجسد الكثير من حيويته ونشاطه وصحته وعليك أن تحارب ذلك بممارسة الرياضة التي تهواها، أهمها المشي لمدة تتراوح من نصف الساعة لساعة، صباح كل يوم لتكتسب اللياقة المطلوبة وتدفع عنك شرور تقدم السن ..

إن كنت ممن يحب ممارسة رياضات متنوعة فلا بأس بالاشتراك بأحد الأندية الرياضية والمتابعة مع مدرب متخصص..

ألم أقل لك يجب أن تُحرق عاداتك السابقة وتغيّر من طريقة تفكيرك..؟!

لتعمل على دفع نفسك للأحسن والأجمل جسدياً وصحياً ونفسياً، أنت أحوج في هذه المرحلة لممارسة الرياضة أكثر من أي وقت مضى، مارسها منفرداً أو مع شخص تسعدك مصاحبته..

كان النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم حَريصًا على أُمَّتِهِ، ومِن حرْصِه عليها أنَّه كان يَدعُو لها بالبَرَكةِ وسائِرِ الخَيراتِ .

وفي هذا الحَديثِ: أنَّ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قالَ: «اللَّهمَّ بارِكْ لأُمَّتي في بُكورِها»، وهذا دُعاءٌ مَعْناهُ اللَّهُمَّ أَكْثِرْ لها الخَيرَ والبَرَكةَ بالزِّيادةِ والنَّماءِ، حين تَخرُجُ لأعْمالِها في الصَّباحِ وأوَّلِ النَّهارِ، هنا ومن مُنطلق حديث رسولنا الكريم صلّى الله عليه وسلم يتوجب الحرص على ممارسة المشي بعد صلاة الفجر مباشرة، لعدة اعتبارات أذكرها لك الآن من واقع خبرة سنين متعددة، مارست بها المشي بعد صلاة الفجر مباشرةً وهي:

- هدوء مكان المشي فجراً وخلوه من ازدحام البشر يبعث الطمأنينة والسكينة في النفس..

- الفرصة كبيرة جداً في هذه الفترة من المشي لقراءة أذكار ما بعد الصلاة وقراءة أذكار الصباح..

- عقدِ الأصابعَ بالتسبيح والذكر طيلة فترة المشي ، فأنت تستطيع أن تذكر الله مئة مرة وتصلي على النبي مثلها وتسبح وتستغفر كذلك ، ما أجمل أن تطوى مسافات المشي بالأذكار وتمجيد الله الواحد القهار ..!

- التأمل في ملكوت الله من أجلّ وأعظم العبادات، قال تعالى في سورة آل عمران : ﴿ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾ [آل عمران:١٩١].

تأمل انسلاخ وخروج النهار من طيات الليل فجراً، وتدرجات الضوء إشراقـًا، تأمل الأرض بترابها وعشبها وشجرها وأوراقها وأغصانها وعبق رائحتها، استمع لأصوت العصافير واستشعر عظمة الله في الخلق، وإن كنت على شاطئ قطعيـًا سيهتز بدنك مع نسمات المد والجزر وسيكون صوت الموج أعظم لحن إلهي يُعزف في مسمعك.

- ما أن تنتهي من تلك الساعة ستجد نفسك شخصـًا آخر
لا تعرفه ، بل بدأتَ بالتعرف عليه.

-تيقن أن نهارك بدأ بالشكل الصحيح الذي يرضي غرورك الذاتي ويعزز طاقتك الايجابية.

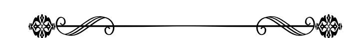
وأيضـًا أيها المتقاعد، إذا كنت ممن تستهويك متابعة مباريات كرة القدم، فضلاً اترك متابعتها عبر الشاشة منفرداً، بل تابعها مع مجموعة من الأصدقاء لزيادة المتعة والإثارة، وإن كانت المباراة تُقام بالمدينة التي تسكن بها فالأفضل أن تعيش التجربة على طبيعتها وتتوجه إلى مقر المباراة وتندمج بمتعة وسعادة مع الجماهير وكأنك تعيش التجربة لأول مرة.

وازن بين الرياضة البدنية والرياضة العقلية، فكما يحتاج جسدك للحركة واللياقة أيضـًا يحتاج عقلك وفكرك لحيويته ولياقته الخاصة وذلك بممارسة بعض الألعاب الفكرية كلعبة حل الكلمات المتقاطعة ولعبة الشطرنج ولعبة الورق (الكوتشينة) ولعبة حل الألغاز، كما سيفيدك كثيراً قراءة الكتب التي تحتوي على معلومات كثيرة تُثير العقل وتُحرك التفكير، وتذكر هذه المقولة :

« أفضل أن أحشر أنفي في كتاب ، على أن أحشره في شؤون الآخرين «..

ولا تنسَ رفع شعارك الدائم وكرره باستمرار

(متقاعد ، لا تكلمني)..





إضاءات

(٩)

ما أن تستيقظ من نومك غادر الفراش مباشرة ، سواء استوفيت ساعات نوم كافية أم اكتفيت ببعض الساعات، ولا تحاول محاولات فاشلة للعودة للنوم ، حتى لا تقع فريسة الملل والقلق..

(١٠)

أنت لم تتقاعد وتتفرغ لمراقبة الآخرين من حولك، بل تقاعدتَ من أجل أن تسعد نفسك ومن حولك، لا شأن لك بالغير..

الرسالة السادسة

البعد عن المُنغِّصات

أيها المتقاعد، أنت حاليـاً في مرحلتك الملكيّة، مُرتقٍ روحيـاً وجسديـاً ، عليك البُعد عن المُنغصات، جانِبْها و أهرب منها، وفر منها فرارك من الأسد، لا تسمح لعابر أن يُكدّر خاطرك أو يُزعجك، لا تقحم نفسك بحوارات ومناقشات تستنزف جهدك وأعصابك لا طائل منها، الزم الصمت في مواطن الجدل لمواضيع لا تهمك ولا تعنيك أصلاً، اكتفِ بالسماع فقط ولا ترهق روحك على شيء قد يُؤثر على صحتك النفسية والجسدية..

قيل لابن المبارك: «ما خير ما أُعطي الرجل ؟، فقال: غريزةُ عقل، قيل : فإن لم يكن ؟، قال: أدبٌ حسن، قيل: فإن لم يكن ؟، قال: صمتٌ طويل، قيل : فإن لم يكن ؟، قال: موتٌ عاجل»..

أيها المتقاعد، أنت الآن في كامل هدوئك ورواق بالك، انسحب من الأماكن المزعجة المكتظة ببشر يتحدثون في كل شيء يعنيهم أو لا يمت لهم بصلة، لأنك لن تجني من مكوثك معهم أي فائدة، ولن يضيفوا لك أي شيء يُثري، ابتعد عن محدودي الفكر في تعاملاتك، وتذكر قول أحدهم :

« هؤلاء الذين يكرهون القراءة يرعبونني»، لضيق أفقهم ومحدودية و ضآلة ثقافتهم ..

في هذه المرحلة من العمر والنضج ستجد من يصغرك بالسن يلجأ إليك بحكم السنين وتقادم العمر وبحكم الخبرة التي تمتلكها، يلجأ لطلب المشورة أو لحل المنازعات والخلافات الشخصية على مستوى العائلة أو الأصدقاء المحيطين بك، وقتها تستطيع أن تُصْدِقَ الشخص الذي طلب مشورتك، وجانب العقل في ذلك لا العاطفة..

بينما من يلجأ لك لحل المشكلات وفض النزاعات، هُنا تكمُن المشكلة فأنت بذلك تدخل بقدمك دائرة المنغصات والإزعاج، ناقش الأمر بكثير من الهدوء والحكمة مبتعداً عن الذات والنظرة الضيقة، جانب المنطق ولا تجعل هذا الأمر

يجرفك لطريق الجدل والعصبية والعناد والتمسك بالرأي وفرض ذلك على الآخرين، بل التزم الحياد، وكن على درجة كبيرة من الانتباه، ألاّ تجرفك هذه الأمور لباب الضيق والتعب والغضب..

أيها المتقاعد، حافظ على الهدوء في علاقاتك بالآخرين، ولا تفرض نفسك على الآخرين لا في الحديث أو التعامل، ولا تُقحم نفسك في مشاكل الغير التي أنت في غنى عنها، حتى لا تُزعج نفسك ولا تُزعج الآخرين..

أيها المتقاعد، لا تقع فريسة المستفزين، وخذ هذه القاعدة التي تقول:

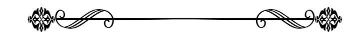
«الذين يحاولون استفزازك، أشفق عليهم».

بمعنى أنت في مرحلة وصلت فيها من الوعي لمستوى عالٍ جداً بحكم السن والنضج، لا تحتاج أن تنزل لمستوى المستفز وتجاريه في غرضه، ولا تحقق له غاية وهدف التنغيص عليك، عليك تجاهله والإعراض عنه؛ لتبقى بعيداً عن التوتر والقلق أثناء التعامل معه..

في هذه المرحلة تحتاج أن تكون شخصا راقيا في كل شيء كلامك، تصرفاتك ، تعاملك مع الغير، مظهرك، ردود أفعالك؛ فذلك يجعلك شخصـاً سعيداً محبوبـاً من الكل وبعيداً كل البُعد عن المنغصات والمشاكل..

تذكر أن تُردد شعارك الدائم

(متقاعدٌ ، لا تكلمني)..





(١١)

إذا وهبك الله موهبة ما كالكتابة السردية النثرية أو الشعرية أو موهبة في الفن التشكيلي الرسم والنحت والزخرفة أو الخط العربي أو القدرة على التعامل مع الأجهزة الإلكترونية وبرمجتها أو بعض المهارات الحرفيّة ، أنت مُتفرغ الآن عليك بالتركيز على تطوير هذه الموهبة وعدم إهمالها..

(١٢)

تأنّق في مظهرك الخارجي واحرص على وسامتك الداخلية ، ولا تظهر إلا بكامل أناقتك داخل المنزل وخارجه ..

الرسالة السابعة

تثقّف بترفيه

أيها المتقاعد، حان الوقت لتستمتع وتُثقف نفسك في آنٍ واحد، وتذكر أن ما كان يُعيقك سابقـًا لم يعُد موجودا حاليـًا، متمثلاً في عبارة (الوقت ضيق، ليس لدي وقت العمل يأخذ من جُهدي ووقتي)..

إذا كُنت ممن لا يحبون الثقافة الترفيهية وأقصد بذلك «زيارة المتاحف، حضور الأنشطة بكل أنواعها سياحية واجتماعية ورياضية وثقافية وأدبية وعلمية مثل حضور الملتقيات والندوات والمحاضرات والمعارض والمناسبات والحفلات».

فلابد وحتمـًا تغيير تفكيرك وميولك ورغباتك واهتماماتك ونمط حياتك؛ لتتكيف مع مرحلة التقاعد وتُغامر وتجرب كل جديد؛ ولا تنسَ أننا على وفاق بحرق العادات السابقة وتغيير طريقة التفكير، من باب إثراء حياة ما بعد العمل خلال فترة التقاعد..

من الممتع أن تدخل (متحفـًا) سواء كان أثريـًا أو مُعاصراً داخل وطنك أو خارجه أثناء سفرك للسياحة والترفيه والتثقيف، إنها متعة لا تُضاهيها أي متعة وإضافة جميلة لرفع حصيلتك الثقافية والوقوف على إرث السابقين والاستمتاع بثقافتهم ..

والأروع من ذلك التماس الجمال البصري والروحي في ذات الوقت عند حضورك (معرض) سواء كان فنـًا تشكيليـًا أو فن خط عربي أو تصويراً فوتوغرافيـًا أو فن النحت، كميّة الجمال الإبداعي في هذه المعارض التي تعتمد على العمل اليدوي الاحترافي تختلف تمامـًا عن أي جمال شاهدته من قبل، سوف تتلمس مع الروعة ، كميّة هائلة من الصبر والجهد والإتقان والدقّة من خلال وقوفك الطويل المتأمل المُتعجب أمام الأعمال التي سوف تشاهدها؛ لتكتشف وقع الجمال الذي بداخلك قبل جمال تلك الأعمال..

مثلها تمامـًا إذا حضرت أيها المتقاعد (معرض كتاب) كمية الكتب الهائلة التي سوف تشاهدها وعدد دور النشر المشاركة والزخم الثقافي والإعلامي للأنشطة التي تُصاحبها و تُنفّذ خلال إقامة معارض الكتب، من ملتقيات ومحاضرات وندوات ومسرحيات وحفلات ومنصات لتوقيع الكتب من

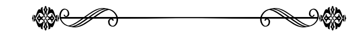
أشهر الكتاب والعدد الهائل للزوار لهذا المعرض، الذي يُحدد غالبـًا من سبعةِ أيامٍ إلى عشرةٍ ..

كل ذلك ماهي إلا وسائل تُمتع الروح وتُرفه النفس وتُثري الفكر وتجربة تستحق المغامرة والاعتياد عليها، وتذكر دائمـًا يُقال : «لا يمكنني أن أشتري السعادة ؛ ولكن يمكنني شراء الكتب»..

أيها المتقاعد، لديك المقاهي والأندية الأدبية التي تزخر بالفعاليات والأنشطة والتي تُتيح لك أن تحتك بالبشر والتعرف عليهم والاطلاع على إبداعاتهم من خلال مشاركتهم الفنية والأدبية، وما أكثرها وتنوعها حولك !

أيها المتقاعد، جدد من نفسك وطور من ذاتك واستمتع في نفس الوقت، وردد شعارك الدائم ..

(متقاعد ، لا تكلمني)..





(١٣)

احرص على ابتسامتك الداخلية قبل الخارجيّة و كُن ودوداً لطيفـاً محبـاً في المعشر والكلام مع الصغير قبل الكبير..

(١٤)

عبر اتصال أو رسائل، تواصل مع أصدقائك القُدامى وزملاء دراستك تفقد أحوالهم و نظم لقاءات تجمعك معهم ، وأنشئ مجموعاتٍ عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي تربطك بهم ؛ لتوثيق هذه الصلّة بشكلها الجديد..

الرسالة الثامنة

شغف الحواس

أيها المتقاعد، في حياتك السابقة المكتظة بالأشغال، لن أقول تعطّلت لديك (مهارات الملاحظة السمعيّة والبصريّة) للأشياء من حولك بمتعة وشغف ولذة وامتنان، وإنما هذه المهارة ضعفت، وتم ركنها بزاوية مظلمة، آن أوان إخراجها من ركنها المظلم والبدء في العمل عليها وتعزيزها وإعطائها حقها بشكل يليق بها..

مازلنا متفقين على شريعتنا السابقة في إحراق الماضي وتغيير طريقة التفكير بشكل يتناسب مع مرحلة التقاعد والعمل على تعديل السلوك بما يتوافق مع ذلك..

إعمال الحواس (السمع والبصر والنطق) عبر الملاحظة أو المشاهدة بتأمل والسماع بشفافيّة، والإنصات برويّة ووعي وفهم والحديث الراقي من خلال زاوية المتعة والشغف؛ هذه الأشياء تحتاج لشيئين:

«روحٌ متوهجةٌ وانسجامُ فكرٍ»

بدرجةٍ عاليةٍ جداً من الإيجابية والنور الناصع ومجانبة السلبيات والعتمة المطبقة على الروح والفكر..

يقول الكاتب فينسنت فان غوخ :

«كيف تكون الحياة إذا لم نكن نملك الجرأة على المحاولة».

*** ويمكنك فعل هذا في مواقف كثيرة أبرزها مثلاً :**

عند جلوسك مع مجموعة من الأهل أو الزملاء القُدامى أو الأصدقاء في لقاءات عفوية أو عند تناول الطعام مع بعضكم البعض أو أثناء الخروج في نزهة أو للتسوق، شاهد وترقّب واستمع لطريقة التحاور فيما بينكم عبر ايطار المتعة وشاركهم بالحديث بشغف وتلمس جمال الأرواح المحيطة بك وابحثْ عن كل جميل ولافت بشخصية كل فرد منهم، عش معها بروحك وتلذذ بذلك، واستمتع بجلوسك معهم بكل صفاء ذهن وكأنها المرة الأولى.

مع ملاحظة المكان والبحث عن مكنونات الجمال فيه، واستشعار الجو العام الذي أنت به، وما بين الدقيقة والأخرى

الهجْ بلسان حالك ممتنـاً و حامداً الله على هذه النِعم الجمّة التي تحيط بك من كل الجهات..

وكذلك عند جلوسك أمام شاشة التلفاز تُشاهد وتتابع وتستمع لشتى المواد المعروضة أمامك مثل :

«رواية من خلال فيلم أو قصة بمسلسل أو مسرحيّة عريقة، أو حفل موسيقي وغنائي، أو فيلم وثائقي، أو مادة أخباريه أو رياضية أو سياسية».

عليك أن تختار ما تميل له نفسك وترغب في قضاء وقت ممتع معه، اندمج بتشغيل كل حواسك السمعيّة والبصريّة لما تشاهده أو تسمعه، عش هذه اللحظة وكأنك تعيشها لأول مرة باختيار الوقت المناسب والمكان المريح، تابع واستمع بشغف بمفردك أو بصحبة من تُحب.

واستشعر أنك في معيّة الله، ترفلُ وتتقلبُ مع نِعمه وتفضله وكرمه عليك ، والهج مُردداً :

«الحمد لله حمداً كثيراً مباركـاً فيه كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك»..

تنظيم الرحلات أو المشاركة في تنظيمها هي الوقود الأول في شغف الحواس سواء كانت الرحلات (بحريّة أو بريّة أو جبليّة)، ومع مجموعة من الأحباب من الأهل والأصدقاء والزملاء السابقين الذين تشعر معهم بكامل عفويتك وبساطتك وأنت تتوسطهم، هُنا تكمن متعة الحديث ولذة السماع وجمال المشاهدة وثق أن تنوّع أماكن الرحلات لها وهجها وشغفها سواء ليلاً أو نهاراً ..

فضاء البر واتساعه و تلألؤ نجومه، وسكون أجوائه ورماله الذهبية، يختلف عن هدير أمواج البحر ونسماته القوية ورطوبته وعبقه المميز ومداه المُطبق وطبيعتهُ المُتحركة .

بينما الجبال الشاهقة وتضاريسها الوعرة الصعبة تُثري حواسك بشكل مغاير بأجوائها الباردة وجمال صمتها المُهيب.

استشعر جمال كل ما سبق ودقة صُنعها من قِبل بديع السماوات والأرض ، وسبح الله الخالق البديع الوهاب..

الرحلات تعمل على فتح حواسك بشكل مختلف وتجعل منك شخصاً آخر بروح مرحة وعقليّة مُنفتحة على الحياة.

والأمثلة التي تقوي شغف حواسك كثيرة جداً لا يُمكن حصرها

فما أن تبدأ بتدريبها على المتعة والشغف، لن تتوقف بعدها أبداً ..

يقول الكاتب مصطفى كامل :

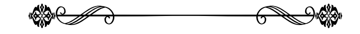
«لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس».

يقول الفيلسوف ليف تولستوي :

«إن مصدر الحياة ليس في الجسد ؛ بل في الروح»..

ولا تنسَ ترديد شعارنا الدائم

(مُتقاعد ، لا تكلمني).





إضاءات

(١٥)

لا تُصارع نفسك ولا تتكلف بهموم الآخرين ، دعها تسير كما قررها وكتبها الله لك ، انتهى زمن القلم والمسطرة وحساب كل كبيرة وصغيرة والتحرك بحذر ، والخوف من الخسارة في كل أمورك..

(١٦)

مرحلة التقاعد ، مرحلة لغربلة الناس من حولك دون جُهد منك ، ستتكشّفُ لك بعد التقاعد أوجهٌ كثيرة كانت أمامك أثناء العمل «مجاملةٌ، متسلقةٌ، وصاحبةُ مصالح» سيغيبها الزمن عن ناظريك بعد التقاعد ؛ رحمة من الله بك..

الرسالة التاسعة

عمل الخير والسعادة

أيها المتقاعد، أتعلم ما الذي يرفع مُركّب السعادة (السيروتونين) لديك ؟

ثلاثة أشياء ، أنت بحاجة لها بشدة في هذه المرحلة :

أولها: الغذاء الصحي المتوازن، مع بعض المُكملات الغذائية مثل فيتامين ب ٦ والمغنسيوم بعد إجراء تحاليل واستشارة الطبيب مع المحافظة على لياقتك الصحيّة البدنيّة؛ ليقوى جسدك وتزداد قوة..

ثانيها: المحافظة على الصلوات المفروضة عليك والأذكار التي تسمو بروحك وتربطها برباط عظيم مع الله جلّ جلاله..

ثالثها: المحافظة على حقوق الوالدين والأهل والجار وصلّة الرحم و الكثير من أعمال الخير التي من خلالها ترفع مستوى تعلقك بربك الرحمن الرحيم وتكسب الأجر في ذات الوقت.

ذكرت الدكتورة / ساندرا كابوت في كتابها :

«كيف تجعل جهازك العصبي سعيداً وسليمـًا ؟»

«إن رفع مركب السعادة -السيروتونين- يجعلك في حالة مزاجيّة عالية، مستمتعـًا بمباهج الحياة بشكل عام، الشعور بالسعادة والرضا، مع القدرة على النوم المنتظم والمريح، البقاء في حالة ارتخاء والسيطرة على القلق والتوتر، تقديرك العالي لذاتك»..

وهنا سأركز على طُرق التعلق بالله و اكتساب الأجر من خلال العمل الخيري الذي سيساهم بشكل كبير في سعادتك الشخصيّة ورضاك عن ذاتك..

ديننا الإسلامي القائم على الأخلاقيات لقول الرسول صلّى الله عليه وسلم :

« إنما بُعِثْتُ لأُتَمِّمَ مكارمَ الأخلاق، و في روايةٍ(صالحَ) الأخلاقِ». [رواه أبو هريرة رضي الله عنه وأخرجه البخاري وأحمد..].

وها أنت أيها المتقاعد في هذه المرحلة الملكيّة عليك بتلمس احتياجات والديك، ذوي القرابة، اليتامى، المساكين،

جيرانك وكُن لهم خير عون في سرورهم قبل حزنهم وفي غناهم قبل فقرهم ، وفي صحتهم قبل مرضهم ، و أكثر من السؤال عن أحوالهم ولا تُجافيهم أو تقطعهم ، ضع نصب عينيك قول الله تعالى: ﴿وَٱعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا۟ بِهِۦ شَيْـًٔا ۖ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱلْجَارِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْجَارِ ٱلْجُنُبِ﴾ [النساء:٣٦].

وتذكر وصيّة الرسول صلّى الله عليه وسلم : « مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه ».

وقال صلّى الله عليه وسلم: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره».

وقال صلّى الله عليه وسلم: «والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن من لا يأمن جاره بوائقه».

وقول النبي صلّى الله علية وسلم: «المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يُسْلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرّج عن مسلم كربةً فرج الله عنه كربةً من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلمـًا ستره الله يوم القيامة» [أخرجه البخاري].

ها هو ديننا الإسلامي الحنيف يرسم لنا طرق الخير والسعادة، عليك فقط أيها المتقاعد التوجه لها..

أثناء سيرك في الطرقات تذكر إماطة الأذى عن الطريق صدقة، ذُكر في حديثٍ صحيح يعدّد فيه رسول الله صلّى الله عليه وسلم ، أصنافاً متعدّدة للصدقات وفعل الخير والاستكثار منه، عن أبي هريرة رضى الله عنه، قال رسول الله صلّى الله عليه وسلم: «كل سُلامَى من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس: تعدل بين الاثنين صدقة، وتعين الرجل في دابته، فتحمله عليها أو ترفع له عليها متاعه صدقة والكلمة الطيبة صدقة، وبكل خطوة تمشيها إلى الصلاة صدقة، وتميط الأذى عن الطريق صدقة» [رواه البخاري].

أُكرر، عليك فقط التوجه لهذه الطُرق والمسالك الإسلامية وافتح أبوابها عبر مفاتيح الخير ..

وأنت داخل المسجد بعد أداء الفريضة أحرص على حضور حلقات الذكر وحلقات تحفيظ القران الكريم، شارك مع أهل الحي في تنظيف المسجد وتلمُّس احتياجاته من ترميم أو إنارة وتكييف وأثاث و الحرص على ظهوره في أجمل صورة ..

مع تزويد المسجد بالماء البارد من خلال توفير برادات المياه أو ثلاجات المياه والعصائر داخل المسجد لقاصدي

المسجد، وخارجه لعابري الطريق وللعمالة الذين يعملون في الطُرق و نظافة الأحياء و عمال الأبنية قيد الإنشاء..

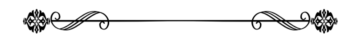
أيها المتقاعد، الإبحار في طُرق الخير التي لا حصر لها، مع كميّة السعادة التي ستنعكس عليك من خلالها، رحلة ممتدة لا مرسى لها أو شاطئ، اغتنمها في مرحلتك الملكيّة واجعل النوايا تتجه لمقصد فعل الخير والاقتراب من الله جلّ في عُلاه و نيل رضاه ومن ثم رضاك الذاتي عن نفسك..

يقول أمير الشعراء أحمد شوقي:

صَـلاحُ أَمـرِكَ لِلأَخـلاقِ مَرجِعُـهُ
فَقَـوِّمِ النَفـسَ بِالأَخـلاقِ تَسـتَقِمِ
وَالنَفـسُ مِـن خَيرِهـا في خَيـرِ عافِيَـةٍ
وَالنَفـسُ مِـن شَـرِّها في مَرتَـعٍ وَخِمِ..

والآن ردّدْ مُفتخراً

(مُتقاعد ، لا تكلمني)..



٥٥



(١٧)

ابهج غيرك ؛ لتسعد قلبك، من خلال تقديم هدية رمزيّة للمقربين منك من الأهل والأصدقاء والأحبة، بمناسبة أو بدونها..

أثر جمال الهدية على غيرك ينعكس على روحك..

(١٨)

خلص قلبك من الضغائن والأحقاد والكره والبغضاء، اجعله نظيفًا نقيًا بطُهر قلوب الأطفال، ممتلئا حبًا وسعادة وبهجة وصفاء ..

الرسالة العاشرة

السياحة والسفر

أيها المُتقاعد، يقول الإمام الشافعي رحمه الله في فوائد السفر:

تغرب عن الأوطان في طلب العلى

وسافر ففي الأسـفار خمس فوائدِ

تفريـجُ هـمٍ واكتسـابُ معيشـةٍ

وعلـمٌ وآدابٌ وصحبـةُ ماجـدٍ.

ويقول أيضـًا:

سـافرْ تجـدْ عوضـًا عمّـن تفارقُـه

وانصـب ؛ فإن لذيذ العيـش في النصبِ

إني رأيـت وقـوفَ المـاء يفسـدُه

إن سـاحَ طـابَ وإن لم يسـحْ لم يطبِ

والشـمسُ لـو وقفـت في الفلـك دائمـةً

لملّهـا النـاسُ مـن عجمٍ ومـن عرب.

أجمل ما فعله الشافعي أنه اختزل فوائد السفر بعبارات قليلة ولكنها عميقة وتحمل في طياتها مضامين وأفكاراً كثيرة ، لو أردنا تحليلها ، لن يكفينا مُجلّدٌ في الشرح والتوضيح..

يقول أحد الكتاب: «نحن لا نسافر للهروب من الحياة ولكن كي لا تهرب الحياة منا»..

أيها المُتقاعد، اِعلم أن السفر متعدد الأغراض حسب حاجة السائح المسافر، فهناك سياحة: (دينية، ترفيهية، ثقافية، علاجية)..

يقول المثل العربي:

«من يعيش يرى كثيراً ، من يسافر يرى أكثر»..

أعظم السفر هو السياحة (الدينية) ، نحن كمسلمين ما بين الحين والآخر نهرب من ضغوط البشر وتكالب الحياة لأطهر البقاع على وجه الخليقة **(مكة المكرمة و المدينة المنورة)** .

نلجأ إليها سائحين للترويح عن أنفسنا ونتجه لبيت الله الحرام كي نفرغ ما في أرواحنا المتعبة لله الواحد الصمد ونطهّر قلوبنا وعقولنا من الشوائب التي علقت بنا أثناء رحلة الحياة، ثم نتوجه لمدينة رسولنا محمدٍ الكريمِ - عليه أفضل الصلاة والسلام- طالبين الأُنس بجواره والاطمئنان في رحاب مدينته..

أيها المتقاعد، ستكون وجهتك للحرمين الشريفين متاحة في كل وقت، تذهب لها متى ما شئت دون قيود العمل، فأنت مَلِكٌ الآن، لن يمنعك شيء عن زيارتها والسفر إليها منفرداً أو مع من تُحِب من الأهل والأصدقاء، أكثر من التردد عليها والسفر إليها ، واجعل فؤادك دائماً متعلقاً بها..

وعندما تبدأ أيها المتقاعد بالتخطيط للسفر عليك أن تبدأ ببلدك وموطنك، تجوّل فيه سائحاً من أقصاه لأدناه، وتعرّف عليه شِبراً شبِرا ، واستمتع بتنوع تضاريسه وجمال أجوائه وقف على ماضيه وتعلم منه وانظر لحاضره وافتخر به، واعتز بأنك تنتمي له..

نُكمل أغراض السفر والسياحة، غرض السياحة (الترفيهية) أو كما يحلو للبعض تسميتها السياحة الترويحيّة، تأتي بالدرجة الثانية بعد السياحة الدينية، لغرض إدخال الفرح للنفس وإراحة الروح..

يقول الدكتور والكاتب غازي القصيبي:

«عوّد نفسك على الفرح حتى يعتاد هو عليك، وأعطِ نفسك الأمل حتى تجد الدنيا بين يديك ، افرح بما لديك حتى يأتيك أكثر مما تتخيل»..

ومن هنا أبدأ بتنظيم رحلة سياحية ترفيهية مع من تُحب إلى وجهة أنت ترغبها وتأنس بها ، شاطئية أو بريّة أو جبليّة أو ريفيّة، وتخيل أثناء التنظيم مدى الفرح الذي سيتسلق قلبك، والأمل بقضاء وقت مُمتع أثناء الرحلة، ضع جدولاً للرحلة يتناسب مع ميزانيتك الماديّة، حتى وإن كانت المادة المتاحة في يديك بسيطة أسعد بها و افرح بالمتاح بين يديك وعش كل لحظة بسعادة و تلذذ بها..

أيها المتقاعد، هل فكرت في يومٍ ما بتنظيم رحلة (تثقيفية)..؟

السياحة الثقافية تجمع غرضين في ذات الوقت الترفيه والتثقيف، وهذا الغرض من السفر لن أقول عنه نادر الوجود ولكن التفكير به من بعض البشر قليل جداً، مقارنة بالسياحة الترفيهية..

هذا النوع من السفر لا يُجدي نفعـاً أو يُؤتى ثماره للشخص إلا إذا كان منفرداً أو بصحبة شخص واحد فقط، ولا تستطيع أن تفرضه على عائلتك إذا كُنت مسافراً معهم، يعود السبب في ذلك؛ لاختلاف الميول بين الأفراد في العائلة الواحدة من الكبير قبل الصغير سواء ذكورا أو إناثا..

لأنك ببساطة سوف ترتاد أماكن قد لا يميلون لها ولا يحبذونها، مثل الأماكن التاريخية والأثرية -القلاع والقصور-؛ لتزيد من ثقافتك عن المنطقة التي سافرت إليها ، وستبحث عن المعارض القديمة والحديثة سواء كانت معارض «سياسية أو عسكرية أو فنيّة أو حرفيّة أو صناعيّة»؛ لتقف على ثقافة البلد الذي تزوره و الاطلاع على حضارته القديمة قبل الحديثة..

ستحتك بالسكان الأصليين للبلد وتتعرف على أصناف شتى من العادات والتقاليد والأعراف لديهم، سوف تتذوق أشهر الأطعمة رواجًا بينهم، ستتعرف على لغتهم المحليّة الدارجة بينهم والموسيقى الشعبية الشهيرة لديهم، وأشهر الديانات و الطوائف عندهم..

يقول جيمس مينشنر:

«إذا رفضت الطعام ، وتجاهلت العادات ، وخشيت الديانة، وتجنبت الناس، ستكون أفضل في البقاء في المنزل»..

ألم أقل لك: إن هذا النوع من السفر لا يتناسب إلا مع القليل من البشر، ولا يُفكر به إلا النادر منهم ؟

يقول الرحالة والعالم ابن بطوطة:

«السفر -يتركك بلا كلمات، ثم يحولك إلى راوٍ للقصص»..

إذاً عليك أيها المتقاعد أن تتقمص دور الرحالة -ابن بطوطة- وتبدأ بتنظيم مثل هذه الرحلات السياحية التي تُثير الشغف و تبهر الحواس وتُغذي الروح..

بينما السياحة (العلاجية) والسفر للاستشفاء من مرض معين، أجاركم الله ومن تحبون من كل الأمراض السيئة -الجسديّة أو العضويّة والنفسية- هذه الرحلات ينظمها الشخص مضطراً عند المرض وللبحث عن علاج، أسأل الله أن يجنبكم مثل هذه الرحلات..

وإليكم أروع العبارات من أشهر العلماء والكُتّاب والفلاسفة التي قيلت في السفر والسياحة:

❋ «لا شيء يطور الذكاء مثل السفر» إميل زولا..

❋ «يجب أن يسافر المرء ليتعلم» مارك توين..

❋ «انظر إلى العالم، إنه أكثر روعة من أي حلم» راي برادبري..

❋ «الاستثمار في السفر هو استثمار في ذاتك» ماثيو كارستن..

❋ «الحياة إما مغامرة جريئة أو لا شيء» هيلين كيلر..

❋ «أحب الشعور بأنني مجهول في مدينة لم أكن فيها من قبل» بيل برايسون..

❋ «لا تتردد أبدًا في الذهاب بعيدًا، إلى ما هو أبعد من جميع البحار، وجميع الحدود وجميع البلدان، وجميع المعتقدات» أمين معلوف..

❋ «هناك نوع من السّحر في الذهاب بعيدًا ثم العودة متغيرًا» كيت دوغلاس ويغين..

❋ «السفر هو التطور» بيير بيرناردو..

❊ «بمجرد أن تلدغك دودة السفر، لا يوجد مضاد معروف، وأنا أعلم أنني سأكون مصاباً بسعادة حتى نهاية حياتي» مايكل بالين..

❊ «المسافر الجيد ليس لديه خطط ثابتة ، وليس مصممًا على الوصول» لاو تزو..

❊ «لم أكن في كل مكان، ولكنها على قائمتي» سوزان سونتاج..

❊ «المسافر يرى ما يرى ، والسائح يرى ما جاء ليراه» جيه كيه تشسترتون..

❊ «الوجهة ليست مكانًا ، بل طريقة جديدة لرؤية الأمور» هنري ميللر..

❊ «توقف عن القلق بشأن العقبات في الطريق واحتفل بالرحلة» فيتزهيو مولان..

❊ «مرة واحدة في السنة ، اذهب إلى مكان لم تذهب إليه من قبل» الدالاي لاما..

❊ «السفر ليس شيئا تجيده، إنه شيء تفعله» جايل فورمان..

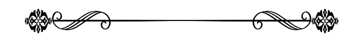
❊ «السفر هو العيش» هانس كريستيان أندرسن..

* «السفر هو اكتشاف أن الجميع مخطئون بشأن البلدان الأخرى» ألدوس هكسلي..
* «العالم كتاب ، وأولئك الذين لا يسافرون يقرؤون فقط صفحة واحدة» القديس أوغسطين..
* «السفر يجعل الإنسان متواضعـًا، ترى مكانك الصغير في العالم» جوستاف فلوبير..
* «إنه في المغامرة فقط ينجح بعض الناس في معرفة أنفسهم، في العثور على أنفسهم» أندريه جي..
* «السفر قاتل للتحامل، والتعصب، والعقلية الضيقة» مارك توين..
* «لست نفسي بعد أن رأيت القمر يشرق على الجانب الآخر من العالم» ماري آن رادماكر..
* «لا أحد يدرك مدى جمال السفر حتى يعود إلى الوطن ويستريح رأسه على وسادته القديمة والمألوفة» لين يوتانج..
* «المسافر بدون ملاحظات هو طائر بلا أجنحة» مصلح الصاعدي..

* «كلما ذهبت بعيداً ، كلما اقتربت أكثر من نفسي» أندرو مكارثي..
* «كل حالم يعلم أنه من الممكن تمامـًا أن يشعر بالحنين إلى مكان لم يذهب إليه أبداً ، ربما أكثر حنينـًا من الأرض المألوفة» جوديث ثيرمان..
* «إذا كنت تعتقد أن المغامرة خطيرة ، جرب الروتين ، إنه قاتل» باولو كويلو..

أيها المُتقاعد، السفر حياة أخرى تُضاف لحياتك، عش مرتين مردداً ، شعارنا الدائم..

(متقاعد ، لا تكلمني)..





(١٩)

كُن على يقين بأن مرحلة التقاعد إمّا أن تجعلك شخصاً آخر لا تعرفه ، أو من خلالها ستتعرف على شخصيتك الحقيقية المتوارية سابقاً وتكتشفها وتسعد بها ..

(٢٠)

طنش ، تعش ، تنتعش ..

وارفع شعار المتقاعدين والمتقاعدات

(مُتقاعد ، لا تكلمني)


تم بحمد الله

الفهرس

للتواصل مع الكاتبة


@al7olm777



@al7olm777



@al7olm777




@al7olm777




أحلام بكري
Alholm Bakry





إصدارات مؤسسة الحازمي للنشر





م	عنوان الكتاب	نوع الكتاب	اسم المؤلف
١	التحقيق الإداري والعقوبات التأديبية في النظام السعودي	رسالة ماجستير	مريم حلل
٢	بعض مني	ديوان شعر	إبراهيم الدعجاني
٣	معايير الشعر عند محمد الفيتوري	نقد أدبي	شمعة جعفري
٤	بلا عنوان	ديوان شعر	أحمد الحربي
٥	البنية السردية عند إبراهيم شحبي	نقد أدبي	أحمد هروبي
٦	خيال الأسئلة	ديوان شعر	أسامة الحربي
٧	إسراء شاعر	ديوان شعر	عبدالصمد زنوم
٨	من القلب	فكري	محمد المنصور
٩	الأسئلة الصفية فنون ومهارات	تربوي	حشيمة الشرقي
١٠	من وحي صمتي	نصوص أدبية	فاطمة عبدالعزيز
١١	جياد لا تكبر	ديوان شعر	ميمون السبعي
١٢	الدرر المحمدية	ديوان شعر	محمد الصحبي
١٣	العرب والضمير المستتر	مقالات	محمد المنصور
١٤	عبق المخلاف في تراحم الأسلاف	تراجم	محسن شراحيلي
١٥	أوراق من خزف	نصوص أدبية	رحمة الخضري
١٦	دليلك التربوي في تعليم المعاقين عقلياً	تربوي	صالحة معافا
١٧	قصتي مع اللغة الإنجليزية	تربوي	فؤاد الحازمي
١٨	يوم لا يُنسى	قصص قصيرة	هند طميحي

٧٣

إصدارات مؤسسة الحازمي للنشر

م	عنوان الكتاب	نوع الكتاب	اسم المؤلف
١٩	شعر سلمان محمد الحكمي الفيفي	نقد أدبي	صالحة صهلولي
٢٠	خاطرة من قلبين	نصوص أدبية	فاطمة شاجري
٢١	رواد وإعلام التعليم في صاطمة	تراجم	على مدخلي
٢٢	تجربتي في الإشراف التربوي	تربوي	نعمة الفيفي
٢٣	أصغ إلى عقلك	فكري	عصام موسى
٢٤	مخاتلة	قصص قصيرة	ماجد مشافي
٢٥	قبلة جبين	قصص قصيرة	محمد المنصور
٢٦	خمائل عنبرية	نصوص أدبية	عنبر المطيري
٢٧	ديوان نفثات الروح	ديوان شعر	ملهي حاوي
٢٨	معالم في العقيدة الإسلامية	ثقافي	أحمد جابر الجعفري
٢٩	استخدام أدوات إدارة الجودة الشاملة لتطبيق الجودة بإدارة المستشفيات في المملكة العربية السعودية	رسالة ماجستير	علي مفرح الشعواني
٣٠	أرواح فوق الرمال	قصص قصيرة	عبدالله المطمي
٣١	إشراقتك أضاءت حياتي	نصوص أدبية	خالد أبو طربوش
٣٢	صدى البوح	شعر	أمل المالكي
٣٣	النظرة الضيقة	علم نفس	ضيف الله
٣٤	قلوب بيضاء	قصص قصيرة	علي أحمد معشي
٣٥	الأربعون من أسباب السعادة	ثقافي عام	زاهية الهلالي
٣٦	أرجوحة تالين	قصص قصيرة	محمد الريَّاني
٣٧	سطوع لا قاع له	قصص عربية	إبراهيم الدعجاني

م	عنوان الكتاب	نوع الكتاب	اسم المؤلف
٣٨	في السرَّد الأدبي السعودي - فنيات التشكيل وجماليات القراءة	نقد أدبي	إبراهيم سعيد السيِّد
٣٩	ق.س.ك قصة ست كلمات	قصص عربية	عبده فايز الزبيدي
٤٠	كاتليا	نصوص أدبية	حافظ دويري
٤١	جازان في رؤى شعرائها	شعر	جواهر بن علي دوشي
٤٢	عابرون من طين	قصص قصيرة	خالد آل سليم
٤٣	فوضى الجسد	قصص اجتماعية	ريم العنزي
٤٤	ليطمئن قلبي	نصوص أدبية	أمنة حكمي
٤٥	أمل البوح الصامت	ديوان شعر	أمل داود الدميس
٤٦	موقع سوق حباشة	تاريخي	غازي أحمد علي الفقيه
٤٧	مزار الذكريات	شعر	محمد جبران عسيري
٤٨	أفنان سردية	قصص قصيرة	محمد ربيع مدخلي
٤٩	قصة وطن	قصص أطفال	ميمونة محمد منصور مدخلي
٥٠	من أعلام الأشراف الصملة الذروات	تراجم	عبدالله أحمد قهار الصميلي
٥١	روح الأماني	الشعر العربي	أمل عبدالله المالكي
٥٢	المنسيون	قصص قصيرة	فاطمة العامري
٥٣	ندى السحاب	ديوان شعر	أمل عبدالله المالكي

٧٥

إصدارات مؤسسة الحازمي للنشر

م	عنوان الكتاب	نوع الكتاب	اسم المؤلف
٥٤	بوح الصمت	نثر عربي	أحلام أحمد البكري
٥٥	البديلة	قصص قصيرة	مسعدة اليامي
٥٦	المختصر في الوقاية من الإشعاع	قصص قصيرة	زكية محمد مدخلي
٥٧	وجوه وشخصيات من محافظة صامطة	تراجم	على بن محمد مدخلي
٥٨	التيسير إلى أصول في التفسير	مناهج التفسير	الحسين عداوي
٥٩	دروس رمضان -ثلاثون درسًا في الصيام-	الصوم	محمد بن عطية النجمي
٦٠	صبيا الذاكرة والتاريخ	تاريخ	حسين ضيف الله أحمد مريع
٦١	مكافأة نهاية الخدمة	قصص قصيرة	أحلام البكري
٦٢	التعريف ببعض كتب العقيدة في منطقة جازان	عقيدة	أحمد جابر إبراهيم جعفري
٦٣	ثم انبرت أيام هجر	نصوص نثرية	خالد ربيع الشافعي
٦٤	Simple Virology64		
٦٥	الأمانة العظيمة	إسلامي	أحمد بن سلمان بن سعيدة الشهري
٦٦	متقاعد لا تكلمني	رسائل	أحلام أحمد البكري

السيرة الذاتية للكاتبة

أحلام أحمد بكري

- بكالوريوس لغة عربية.
- من مواليد مدينة جازان.
- كاتبة في صحف سعودية إلكترونية متعددة.

صدر لها :

١- حُلم.

٢- وقع حُلم.

٣- تمنُّع.

٤- بوح الصمت.

٥- مُكافأة نهاية الخدمة.

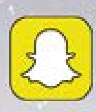
٦- متقاعد لا تكلمني





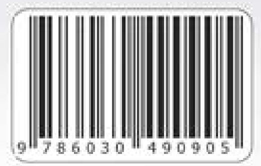










9 786030 490905